

Rửa Tay

Điều khó khăn là giữ gìn sạch sẽ sau cơn thảm họa. Quý vị có thể không có nước máy để xài. Nhưng giữ gìn sạch sẽ giúp quý vị được khỏe mạnh.

Những điều quý vị có thể làm để giữ gìn sạch sẽ và khỏe mạnh

- Rửa tay bằng xà bông và nước sạch. Nếu không có xà bông và nước, quý vị có thể sử dụng kem rửa tay có chất cồn.
- Rửa tay nhiều lần mỗi ngày.



Những lúc cần phải rửa tay là

TRƯỚC KHI

- chuẩn bị/nấu đồ ăn
- ăn uống
- đụng chạm với người bệnh
- sờ vào vết đứt, chỗ đau hoặc vết thương

SAU KHI

đi nhà vệ sinh

hỉ mũi, ho, hoặc hắt hơi

sờ vào những thứ có thể mang vi trùng, như là

- tã hoặc chìu cho trẻ mới đi nhà vệ sinh
- thức ăn chưa nấu chín (thức ăn còn sống)
- thú vật hoặc chất thải của thú vật
- rác
- đồ vật bị ngập trong nước lụt
- người bệnh
- vết đứt, chỗ đau hoặc vết thương

